

Brochure

DE AUTHENTIEKE VROUW



SAMENWERKEN MET DIANA

Superleuk dat we elkaar binnenkort spreken tijdens de matchcall. De matchcall is bedoeld om te kijken waar jij op dit moment tegen aan loopt, waar je graag naartoe wilt en om te kijken wat de meest ideale weg voor jou is om daar te komen.

Diana



Ik ga tijdens het gesprek heel eerlijk tegen je zijn.
Als ik denk dat ik je kan helpen dan zal ik je
uitleggen welke mogelijkheden hier met mij tot
zijn.

Als ik denk dat mijn werkwijze niet passend is bij
jou of jouw hulpvraag zal ik dat ook eerlijk zeggen,
dan verwijst ik je door naar één van mijn collega's.

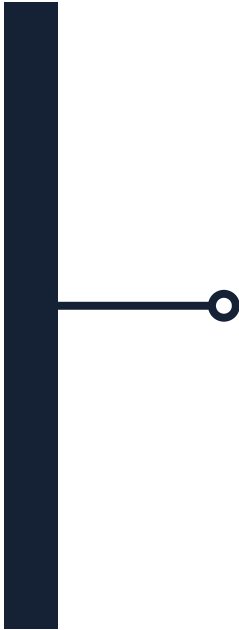
Wanneer je besluit om met mij te gaan
samenwerken (uiteraard vrijblijvend) kun je kiezen
uit 4 verschillende mogelijkheden. In deze korte
brochure deel ik deze mogelijkheden alvast.

Mijn werkwijze: Master Your life is **zelfstandig te
volgen met mijn hulp op de achtergrond** of door
middel van een persoonlijke 1:1 begeleiding.

Om door alle fasen van de verandering te gaan
ben je 3 - 6 maanden met Master Your Life bezig.

Uiteraard kun je er ook langer over doen, net wat
passend is voor jou op dit moment.

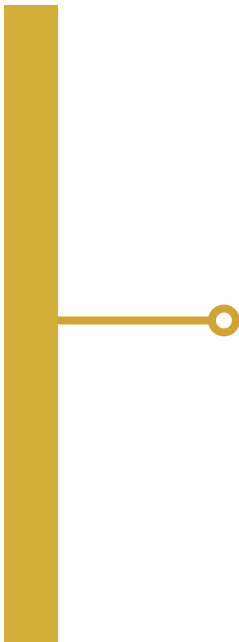
IN 1 OOGOPSLAG



MASTER YOUR LIFE

€ 1495

- zelfstandig te volgen
- inclusief livesessies + community



GOLDEN JOURNEY

VANAF € 3500

- Alles van Master Your Life
- 3 maanden samenwerken
- 1-op-1 begeleiding

Tip! Vraag je werkgever naar mogelijkheden om MyL of Golden Journey vergoed te krijgen.
Vaak is er een opleidingsbudget of vergoeding voor persoonlijke ontwikkeling mogelijk.

MASTER YOUR LIFE

ZELF AAN DE SLAG

Wanneer je kiest om zelfstandig aan de slag te gaan met mijn werkwijze volg je elke dag (min 4x per week) mijn lessen. Deze lessen bevatten video's, opdrachten, visualisatie en geven je bergen aan inzichten. Je leert hoe jij je gedachten weer onder controle krijgt, waar je gedrag en patronen vandaan komt en hoe je deze kunt veranderen.

Klanten omschrijven Master Your Life als duidelijk, begrijpelijk, veel kennis en lekker praktisch toepasbaar.

Je werkt in je werkboek, zodat je aan het einde van deze 3 maanden een prachtige gebruiksaanwijzing over jezelf hebt geschreven. Het fysieke werkboek is onderdeel van het welkomstpakket dat inbegrepen zit bij Master Your Life.

Over de stok achter de deur hebben we nagedacht, zodat je echt aan de gang gaat én blijft. Je ontvangt een weekschema waarin alle lessen verdeeld zijn over 13 weken (of 26 weken als je een wat rustiger tempo wilt).

Ook ontvang je (twee)wekelijks een video van mij in je mailbox waarin ik uitleg wat het huiswerk van die lesweek is.

Je kunt je vragen altijd stellen in de community. Dit is een online platform waarin ik persoonlijke je vragen beantwoord.

Ook kun je 2 keer per maand meedoen met de livesessie via Zoom. Waarin ik live je vragen beantwoord, je coach en je kunt leren van de andere deelnemers. Super waardevol om bij te zijn!

Op een rij:

- ✓ Direct en onbeperkt toegang tot Master Your Life
- ✓ Inclusief uitgebreid fysiek werkboek
- ✓ Inclusief elke twee weken een livesessies met live-coaching met Diana en de andere vrouwen
- ✓ Inclusief wekelijkse inspiratie video's en praktisch weekschema als stok achter de deur
- ✓ Inclusief toegang tot de Master Your Life Community voor vragen, support en motivatie
- ✓ Inclusief praktische visualisaties om je gedrag en gedachten blijvend te shiften
- ✓ Inclusief koelkastpapieren als dagelijkse herinnering en steun
- ✓ Gratis welkomstpakket met alle benodigdheden voor een succesvol traject.

€ 1495,-

LIEVER 1-OP-1 AAN DE SLAG

Kies dan voor de Golden Journey!

Bij beide gaan we samen intensief 3 maanden aan de slag. Je wilt graag verandering en bent bereid om de diepere laag aan te kijken.

Je bent zelf al gestart met Master Your Life of gaat starten bij aanvang van het traject en in de 1:1 consulten kun jij steeds je vragen stellen en leg ik de verbanden voor je tussen vroeger en nu, **zodat de juiste eindjes aan elkaar worden geknoopt**. Hierdoor snapt waarom je snel en eenvoudig waarom je doet wat je doet én hoe je dit kunt veranderen.

In de sessies pakken we dus echt die diepere laag, deel ik al mijn kennis met je en krijg je ook praktische handvatten en tips.

Jij ben in the lead: je komt zelf met een vraag of casus die je wilt inbrengen naar de sessie. Deze pluizen we samen uit om het helder te krijgen.

Je zult merken dat je na 3 maanden anders op situaties reageert dan je nu doet. Je herkent je gedragingen al snel en ook heb je geleerd hoe jij anders kunt reageren en keuzes kunt maken die goed zijn voor jou.

Tijdens de sessie schrijf ik de belangrijkste verbanden ook voor je op, deze aantekeningen deel ik met je na de sessie via Whatsapp. Na afloop krijg je deze thuisgestuurd als je dat wilt.

Ook krijg je na elke sessie de opname opgestuurd, zodat je nog eens rustig kunt terugluisteren wat er gezegd is.

Tussen de sessies door hebben we contacten via Whatsapp. Hier kun jij je vragen, inzichten of andere dingen delen.

Ik werk met een maximaal aantal klanten per maand omdat ik echt naast je wil staan. Ik weet dus precies wie je bent en waar je op dat moment staat.

Na ons traject houd je ook onbeperkt toegang tot de community en de livesessies uit Master Your Life.

Waar je, ook na een tijdje, gewoon je vragen kunt blijven stellen.

GOLDEN JOURNEY

OP EEN RIJ

De Golden Journey is er voor vrouwen die liever met persoonlijke begeleiding op die diepere laag wil komen. Ik sta 3 maanden naast je, doe het graafwerk voor je én ben bereikbaar voor al je vragen.

Ik geloof in maatwerk, niet iedereen staat op hetzelfde punt als ze bij mij starten. De ene persoon is al begonnen met MyL en zou graag wat sessies sparren en nog dieper graven terwijl de ander sterk de behoefte heeft aan samen op lopen en mij wekelijks spreken.

Met deze reden kun je kiezen uit één van de drie opties voor de Golden Journey. Op de volgende pagina vind je deze opties.

Therapieën binnen de GGZ en bij de psycholoog zijn gericht op stabilisatie. Dit betekent: klachten reduceren en weer herstellen zodat je weer leert te functioneren zoals je eerder deed.

Vrouwen die bij mij komen willen graag verandering, die willen niet terug naar hoe het was. Op naar die werkelijke verandering, ik help je graag!

GOLDEN JOURNEY

EXCLUSIEF VOOR MYL KLANTEN

Dit traject is er alleen voor klanten die al gestart zijn met Master Your Life.

- ✓ 3 maanden intensief samenwerken
- ✓ We starten met een kick-off sessie van 1 uur
- ✓ Daarna elke 2 weken één sessie
- ✓ In totaal 7 sessie van 1 uur verdeeld over 12 weken
- ✓ Onbeperkt coaching via Whatsapp op ma t/m do
- ✓ Opname van het gesprek
- ✓ Aantekeningen van het gesprek
- ✓ Korting op het standaard traject alleen voor reeds bestaande MyL klanten van 3995 voor 3500,-

€ 3500,-

GOLDEN JOURNEY

MEEST GEKOZEN!

Het meest gekozen traject door vrouwen die nog niet gestart zijn met MyL. Deze krijg je gratis bij dit traject!

- ✓ 3 maanden intensief samenwerken
- ✓ We starten met een kick-off sessie van 1 uur
- ✓ Daarna elke 2 weken één sessie
- ✓ In totaal 7 sessie van 1 uur verdeeld over 12 weken
- ✓ Onbeperkt coaching via Whatsapp op ma t/m do
- ✓ Opname van het gesprek
- ✓ Aantekeningen van het gesprek
- ✓ Gratis en onbeperkt toegang tot MyL, community, livesessies, werkboek en welkomstpakket t.w.v. 1495,-

€ 3995,-

GOLDEN JOURNEY

DELUXE - WEKELIJKSE SESSIES

Sommige vrouwen willen graag intensievere begeleiding. En ik geef ze gelijk: bij wekelijkse sessie gaat het veranderproces nog sneller!

- ✓ 3 maanden intensief samenwerken
- ✓ We starten met een kick-off sessie van 1 uur
- ✓ De eerste 2 maanden elke week een sessie, daarna om de week.
- ✓ In totaal 11 sessie van 1 uur verdeeld over 3 maanden
- ✓ Onbeperkt coaching via Whatsapp op ma t/m do
- ✓ Opname van het gesprek
- ✓ Aantekeningen van het gesprek
- ✓ Gratis en onbeperkt toegang tot MyL, community, livesessies, werkboek en welkomstpakket t.w.v. 1495,-

€ 5995,-

TOT SNEL!

Tijdens de matchcall kijken we of er onderling een klik is en of mijn werkwijze de oplossing is voor jouw probleem. Daarna zal ik de mogelijkheden met je bespreken en kijken welke optie het beste bij je past.

Als ik denk dat mijn werkwijze niet geschikt voor je is, of wanneer er geen klik is, zal ik mijn best doen om met je mee te kijken welke collega uit mijn netwerk beter bij je past.

Vergeet niet te informeren of je werkgever iets kan betekenen voor je m.b.t. (deel) vergoeding van jouw traject.

Tot snel, ik kijk er naar uit!

Lieve groetjes,

Diana

PS: vergeet niet om de verdiepingsvragen in te vullen voor de matchcall.

MEEST GESTELDE VRAGEN!

Wordt MYL of een traject vergoed door de zorgverzekeraar en/of werkgever?

Sinds 2022 zijn we gestopt met de contracten met de zorgverzekeraars. Wel kan en wil vaak een werkgever iets voor je betekenen. Neem eens contact op met afdeling HR om te vragen welke opleidingsbudget er voor jou is.

Op welke manier zijn de 1:1 gesprekken?

De 1:1 gesprekken zijn altijd online. Ik werk met een beveiligde online spreekkamer waarin alleen jij en ik de toegang hebben.

Is er een wachtlijst?

Je kunt vaak binnen 1 - 2 maanden starten. Ik neem elke maand een beperkt aantal nieuwe trajecten aan. Hierdoor weet ik precies wie wie is, wat je overtuigingen zijn en hoe je familiesysteem in elkaar zit. Ik wil echt naast je staan tijdens dit traject.

Gemiddeld gezien zul je een aantal weken moeten wachten voordat je kunt starten. Soms heb je geluk en kun je al binnen korte tijd starten. Vraag mij tijdens het gesprek naar de actuele wachttijd.

Overigens hoeft wachten geen enkel probleem te zijn, je kunt namelijk gewoon alvast direct beginnen aan de lesstof van Master Your Life.

Op welk moment zijn de gesprekken?

Mijn werkdagen zijn maandag, dinsdag, en woensdag. De gesprekken van de Golden Journey zijn om de week in de oneven weken in de ochtend.

Kan ik zonder MyL 1:1 begeleiding volgen?

Ik werk alleen met klanten die ook echt aan de slag gaan met MyL. Eerlijk: met alleen gesprekken ga je er niet komen. Je zult tussendoor echt ook zelf aan de slag moeten gaan. MyL krijg je gratis bij de Golden Journey.

Als ik na 3 maanden nog meer sessie wil hoe gaat dit dan?

Wanneer er ruimte in mijn agenda is, mag je altijd verlengen.

Je kunt kiezen uit nog een keer de Golden Journey (7 gesprekken in 3 maanden) of een halve Golden Journey verdeeld over 3 maanden (3 gesprekken over 3 maanden).

De kosten zijn gelijk aan de Golden Journey voor MyL klanten. Voor de halve Golden Journey is dit iets minder dan de helft.

Ik ben ondernemer

Voor ondernemers heb ik een ander traject: Master Your Business. Hierin kijk je specifiek naar de struggles die je ervaart tijdens het ondernemen zowel op het gebied van belemmerende overtuigingen als strategie.

Neem even contact met mij op als je hier graag meer over wilt weten.

Ik zit in een burn-out, is het wel handig om nu te starten?

Wanneer je geen enkele energie hebt is het niet zinvol om mee te doen aan MYL. Zodra je merkt dat je energie hebt om 30 minuutjes per dag hiermee bezig te kunnen zijn, is het haalbaar om mee te doen.

Veel vrouwen zijn juist enorm geholpen met MYL tijdens hun burn-out. Door jezelf daadwerkelijk te leren kennen, kun je ook gelijk de patronen die ervoor gezorgd hebben dat je in je burn-out terecht bent gekomen, aanpakken.

Ik ga het niet heel stellig zeggen, maar er zijn vele vrouwen je voorgegaan die uit hun burn-out zijn gekomen dankzij MYL.

Meer vragen?

Tijdens de matchcall is hier ruimte voor. Eerder al iets weten? Mail ons dan gerust even!